Просто хорошая газета!

Отдушина

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

Издатель УП "Газета Слонімская" | Выходит один раз в неделю | Основана 18 октября 2002 года

№120 (453) | 8 мая 2013 года

Наше интервью

НАТАЛЬЯ ЛАТУШКИНА:
«НА КАКОМ-ТО ЭТАПЕ МОЕЙ ЖИЗНИ СМЫСЛ И ИНТЕРЕС К НЕЙ ПОТЕРЯЛСЯ»



Наталья Латушкина, 46 лет



Наталья Латушкина, 50 лет

Слонимчанка Наталья Латушкина сбросила за полгода 30 кг и рассказала об этом в конкурсе «Худей, как я», который проводит газета «Комсомольская правда».

О том, что слонимчанка Наталья за полгода сбросила 30 кг, корреспондент «ГС» узнала на сайте kp.by. Предварительно позвонив Наталье Степановне, журналист договорилась с ней о встрече на стадионе, на котором Наталья и проводит часть своего свободного времени, и задала пару вопросов.

— **Почему вы решили похудеть?**

— На каком-то этапе моей жизни смысл и интерес к ней потерялся. А также не в лучшую сторону поменялся и мой внешний вид. В 1997 году у меня погиб муж. Я потеряла хорошую работу и друзей, так как вынуждена была переехать с Камчатки в Беларусь, вернуться в город, где я родилась. В это сложное для меня время я познакомилась с людьми протестантской конфессии, адвентистами седьмого дня, и стала верующим человеком. До этого я вообще не верила в Бога. В церкви, которую я стала посещать, большое внимание уделяется вопросам здорового образа жизни — правильному питанию, употреблению воды и другим естественным источникам здоровья, которые окружают нас. Поскольку я была очень полной, мне это было вдвойне интересно.

— **Сколько вы весили на тот момент, когда решили, что нужно худеть?**

— Ровно пять лет назад, в 47 лет, я весила 98 кг и за полгода сбросила 30 кг. Сначала у меня теория складывалась в голове, затем всё стало воплощаться в практику.

— **С чего вы начали?**

— Можно сказать, что моё похудение проходило в три этапа. Первый этап начался с питания. Я убрала из своего рациона вредную еду: сахар, жареную картошку, газированные напитки, колбасу, значительно уменьшила употребление хлеба и перестала перекусывать между приемами пищи, так как организму для ее переваривания нужно не менее 4 часов. Я ввела в свой рацион пшеничную, ячневую, геркулесовую, кукурузную каши, а также чечевицу. Сладкое заменила сухофруктами: курагой, изюмом, финиками. Быстро ушли 10 кг.

Продолжение на стр. 2

Путь к Богу

СТРЕМИТЕСЬ К ДОБРУ


Священник Павел ФРАНТИЩИК

Дорогие друзья! Весь жизненный опыт, который приобретает каждый из нас, ложится на сердце человеческое, или, как говорится в православной терминологии, отражается на нашей душе. Действительно, добрые дела являются сердцевиной религиозной жизни человека, ее основным критерием. Поэтому важно за время нашего земного странствования накопить побольше добрых дел, которые будут формировать в сердце добрые наклонности и качества нашей души. Но задача эта не из легких, так как иногда совершить плохой поступок гораздо проще, чем подтолкнуть себя на доброе дело.



Как же нам научиться творить добрые дела? Конечно, без помощи Божией и его воли это невозможно. Поэтому в первую очередь мы обращаемся к Священному Писанию. Так, в нагорной проповеди Господь наш Иисус Христос сказал: ”У тебя же, когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая” (Матф.6:3). То есть Иисус Христос рекомендует творить добро в виде подачи милостыни как бы втайне от себя самого. Примером такого иносказания и является то, что левая рука не знает о том, что делает правая. Иными словами, предостерегая от греха гордыни, Иисус Христос советует подать милостыню в виде совершения доброго поступка и быстро забыть об этом. Более того, Спаситель советует не вспоминать о добром поступке и никому не рассказывать о нем. Это нужно делать для того, чтобы не поддаться искушению от возможно возникшего тщеславия и гордыни и не восхвалять самого себя, ведь без милости Господней человек ничего не в состоянии сделать, потому что без Бога человек — ничто, так как сам по себе ничего не представляет. “Не может человек ничего принимать на себя, если не будет дано ему с неба”, — говорит апостол Иоанн Богослов (Иоан.3:27).

Причем важно помнить, что совершенные плохие дела к нам вернуться непременно, как гласит мудрая народная пословица: "Не рой яму другому, так как сам в нее попадешь".

Написал мстительный человек страшное письмо своему обидчику и бросил в почтовый ящик.

А адреса в гневе перепутал местами.

То есть послал письмо самому себе.

А раз послал, то и получил.

Затрясся он от страха, прочитав письмо, и впал в депрессию. Взял отпуск и целый месяц не выходил на улицу. Дома отсиживался. Хотя дни такие погожие стояли — один лучше другого.

Одного только не мог понять он, глядя в окно: почему обидчик-то его разгуливает по двору, как ни в чем не бывало?

И только когда еще раз перечитал письмо и узнал собственный почерк, понял свою ошибку. Но было поздно.

07.05.13

ВОСКРЕСНЫЕ ШКОЛЫ ПОЗДРАВИЛИ СЛОНИМЧАН С ПРАЗДНИКОМ

В день православной Пасхи в Слониме состоялось выступление двух воскресных школ — прихода храма Серафима Живовичского и Свято-Троицкого собора.

Воспитанники воскресной школы прихода Свято-Троицкого собора выступили на улице 17 Сентября, в бывшем Доме пионеров. Другая воскресная школа выступила в Слонимском центре культуры и отдыха (РДК).

Дети представили на суд зрителей танцевальный номер, театрализованные постановки духовно-нравственного характера. Также звучали песнопения и стихотворения, посвящённые празднику Пасхи.

В холле центра культуры и отдыха расположилась выставка детских рисунков и поделок. Ее победителей наградили в завершение концерта воскресной школы.


Рассказывали стихи

Параллельно в холле проходила выставка-фестиваль пасхальных куличей. Такое мероприятие в Слониме проходит впервые, и выставка получилась небольшой.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото автора


Сцена из детского спектакля

Культура

ОЧЕРЕДНАЯ ПОБЕДА В КОПИЛКУ СЛОНИМЧАНКИ


Победители с актёром Борисом Галкиным


Ирина Салевич

Слонимчанка Ирина Салевич стала лауреатом 15-го московского международного фестиваля армейской песни «Виват победа», который проходил в подмосковном городе Зеленограде.

Юбилей фестиваля совпал с юбилейной датой — 55-летием города Зеленограда, в праздновании которого приняли участие артисты из России, Украины, Беларуси, Армении, Казахстана.

Ирину наградили дипломом лауреата за высокое исполнительское мастерство, ценным подарком и памятным знаком "Лауреат московского международного фестиваля армейской песни "Виват Победа".

На фестивале председателем жюри был заслуженный артист России Борис Галкин.

Перед гала-концертом все участники фестиваля посетили мемориальный комплекс "Штыки".

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото предоставила Ирина САЛЕВИЧ

Наше интервью

НАТАЛЬЯ ЛАТУШКИНА:
«НА КАКОМ-ТО ЭТАПЕ МОЕЙ ЖИЗНИ СМЫСЛ И ИНТЕРЕС К НЕЙ ПОТЕРЯЛСЯ»

Продолжение
Начало на стр. 1

На втором этапе я стала больше употреблять воды: 2-3 стакана утром, а также, когда очень хотелось перекусить, я пила просто воду. Так ушли еще 10 кг.

И на этом снижение веса остановилась. Тогда я решила ввести третье составляющее успеха — физические нагрузки. В моем случае это была ходьба. После употребления пищи я стала ходить не менее 30 минут активным шагом, так как процесс сжигания жиров начинается не ранее чем через полчаса активной ходьбы и очень важно в течение этого времени не делать остановок. Пришлось поменять свой распорядок дня. Раньше стала вставать. Утром, после плотного завтрака, я с улицы Пушкина шла пешком на работу в городскую поликлинику, которая находится на Коссовском тракте. В обеденный перерыв быстро обедала и успевала пройтись вокруг микрорайона Энка. А после ужина ходила на стадионе. При всём этом успевала поработать на приусадебном участке возле дома. Так за месяц ушло ещё 10 кг.

— Как решились поучаствовать в конкурсе «Худей, как я»?

—Написать решилась не сразу. Я читала истории остальных участников и заметила, что все пишут о еде и калориях, и я поняла, что мне есть чем поделиться с читателями рубрики «Худейка». К тому же моя дочь меня очень поддержала.

— А сейчас придерживаетесь своих правил?

—Да. Даже сейчас, в 52 года, я постоянно хожу после еды, употребляю, как и раньше, воду в большом количестве и воздерживаюсь от вредной пищи.

Я поддерживаю свой вес на уровне 68-70 кг при росте 167 см вот уже пять лет и прекрасно себя чувствую.

Татьяна ПЛАХЕТКО
Фото из личного архива Натальи ЛАТУШКИНОЙ

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

требуется

ТРЕБУЮТСЯ штукатуры, маляры, подсобные рабочие. Тел. 8-029-188-12-43, 8-029-888-98-44.

ТРЕБУЮТСЯ строители для укладки гибкой кровли частного дома, 420 м². Тел. 8-029-111-59-99, Сергей.

ТРЕБУЕТСЯ сиделка, пенсионного возраста, для пожилой женщины, перенесшей инсульт. Тел. 8-029-583-76-46.

поиск работы

ЖИВИ ярче — впусти искусство в свой дом! Картина — это не только признак Вашего вкуса и достатка, но и стильный, нестандартный и всегда приятный ПОДАРОК. Вы можете заказать пейзаж, настенную роспись или портрет по фотографии. Тел. +375 29 928 08 88

ИЩУ работу по внутренней отделке помещений, плитка, шпатлевка, покраска, откосы, арки, гипсокартон, ламинат, сайдинг и др. Тел. 8-029-268-05-14.

ИЩУ работу по внутренней отделке: плитка, гипсокартон, шпатлевка, ламинат. Тел. 8-044-551-86-16, 6-21-74.

ИЩУ работу по внутренней отделке: поклейка обоев, покраска, гипсокартон любой сложности, ламинат, откосы, шпатлёвка. Тел. 8-044-743-81-45, 8-033-308-20-14.

ИЩУ работу водителя категории «В», «С», «Е», можно разовую. Тел. 8-029-192-00-58.

ИЩУ работу по всем видам кровли: монтаж шифера, металлочерепицы, стропильной системы, подшивки свесов. Тел. 8-029-960-76-14.

ИЩУ работу по ремонту и монтажу любого сантехнического оборудования, от мелкого ремонта до монтажа систем отопления, водоснабжения и канализации. Тел. 8-044-552-07-14, 4-15-07.

ИЩУ работу по установке дверей, укладке ламината и доски пола, монтажу сайдинга и вагонки. Тел. 8-029-960-76-14.

ИЩУ работу по установке межкомнатных и входных дверей. Тел. 8-029-952-13-74, 8-044-492-54-72.

ИЩУ работу по внутренней и наружной отделке помещений, все виды отделочных работ. Тел. 8-029-964-14-18.

ИЩУ работу: штукатурные, малярные, грунтовка, шпатлёвка, покраска, оклеивание обоями, откосы. Тел. 8-029-308-45-33.

Предприятию «Орбита-Слоним» на постоянную работу требуется
ГРУЗЧИК
Тел. 4-66-52
УНП 500041580

ООО «БМиК АКВАПАК» на постоянную работу требуются
ГРУЗЧИКИ, СЪЕМЩИК ЦЕЛЛЮЛОЗЫ, БУМАГИ, КАРТОНА И ИЗДЕЛИЙ ИЗ НИХ
Обращаться по тел. 5-49-20
УНП 590772231

ОРГАНИЗАЦИИ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЕТСЯ
калькулятор
З/плата от 3 млн. руб.
Тел.: 8-029-644-77-77

Строительное управление №6 УП «Монолит» приглашает на работу:
- арматурщиков
- монтажников
- бетонщиков
- плотников
- штукатуров
- каменщиков
- электромонтажников по электрооборудованию, силовым и осветительным сетям

Работа вахтовым методом на объектах в г. Минске. Иногородним предоставляется общежитие. Оплата сдельная, высокая, соц. пакет
Тел.: 8-017-380-22-62, 8-029-377-04-73.
УНП 102351123

Требуются на работу:
столяры-станочники
слесарь по обслуживанию деревообрабатывающих станков
отделочницы и ученики отделочных работ, уборщицы производственных помещений
Контактный телефон нач. производства 184-69-05, Сергей Иванович

Предприятию ООО «Зодчий» требуются:
- инженер-проектировщик (специализация – электротехнические работы)
- инженер-проектировщик (специализация – сантехнические работы)
- инженер проектно-сметных работ (сметчик)
- энергетик
- мастер
- прораб
- рабочие всех строительных специальностей
- электрогазосварщик
- моторист по ремонту автомобилей
- машинист бульдозера
- машинист крана автомобильного
- водитель погрузчика «Амкодор»
- водитель лесовоза
- водители категории «С», «Е»

Обращаться по телефону: 2-49-72, 8-044-59-29-139
УНП 500449116

ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЕТСЯ СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД
для работы в г. Лиде (1-2 раза в неделю)
Тел. +375-291-808-112

Частному предприятию требуются
электрогазосварщики, слесари по ремонту оборудования, водитель категории «С», «Е», автокрановщик.
Тел.: 8-01564-39-2-97, 8-044-790-08-70.

ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ (женщина)
с опытом работы, в магазин строительных материалов.
Тел. 8-029-37-197-37

Требуется швея-закройщик мягкой мебели, обойщик
Тел.: 8-029-334-22-19, 8-029-761-56-64

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ
парикмахеры, мастера по маникюру, медицинские сестры с любой категорией
Рассмотрим все предложения
Тел. 8-029-315-46-86

Частному предприятию «Иртекс» в связи с расширением на постоянную работу требуются:
квалифицированные швеи
уборщик помещений (женщина) на 0,5 ставки, полный соц. пакет
Тел. 3-63-82
УНП 590094400

ГОУПП «Слонимская типография»
СРОЧНО требуется дизайнер
со знанием программ Photo-Shop, Coral Draw и
ПЕЧАТНИК
Обращаться по адресу: г. Слоним, ул. Хлюпина, 16
Тел. 2-45-35
УНП 500041154

Частной организации требуются на сезонную работу
формовщики, разнорабочие
(опыт работы не обязателен)
Приглашаем к сотрудничеству укладчиков тротуарной плитки
Тел.: Vel. 90-92-126, МТС 787-91-18

алми
СЕТЬ МАГАЗИНОВ В РОССИИ И БЕЛАРУСИ
Универсам «Алми» приглашает персонал по следующим специальностям:
Заместитель заведующего товарной секцией;
Продавец (4-6 р.);
Контролёр-кассир (4-6 р.);
Мастер хлебобулочного цеха;
Повар 5 р.;
Пекарь;
Экономист по ценообразованию;
Дворник.

Приглашаем на бесплатное обучение продавцов, кассиров, формовщиков теста с дальнейшим трудоустройством! Сотрудникам предоставляется дисконтная карта с 10% скидкой во всех магазинах сети!
Телефон: (01562) 6 21 46; (044) 537 43-16
УНП 590701457

ОАО «Слониммебель» требуется на работу
ИНЖЕНЕР-ЭЛЕКТРОНИК
(специалист по ремонту и обслуживанию станков с программным управлением)
Образование высшее.
Заработная плата 6 000 000 рублей
Обращаться в отдел кадров ОАО «Слониммебель» тел. 2-39-95
УНП 500523227

Организации в связи с расширением кафе
требуются повара и официанты
Тел. 8-029-354-15-47

ПРОВОДИТСЯ НАБОР СОТРУДНИКОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
Постоянная работа, вахтовый метод (возможен приработок на дому)
Зарплата от 6 млн руб. и выше
Нуждающимся предоставляется общежитие
Телефон для справок код 8-902-211-22-22 (только со стационарного телефона) с 8.00 до 18.0
www.rabotavam.org
Стоимость минуты разговора 5 тыс. руб. для населения 10 тыс. руб. для организаций
В случае изменения тарифов информация о стоимости уточняется до соединения с оператором

ЗАЛ ИГРОВЫХ АВТОМАТОВ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ
администраторов, кассиров и продавцов, а также временных работников на сезон отпусков
Тел.: 6-20-91, 8-029-919-35-45

ОРГАНИЗАЦИИ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ:
бармены, официанты, повара
З/плата от 2,5 млн. руб.
Тел.: 8-029-644-77-77, 8-029-654-95-63, 6-21-27

Слонимскому производственно-торговому филиалу ОАО «Агрокомбинат «Скидельский» (комбикормовый завод) на постоянную работу требуется
уборщица
Обращаться по адресу: ул. Чкалова, 2
УНП 500838056

ООО «СлонимИнвестМебель»
ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ СТОЛЯРЫ, СТАНОЧНИКИ Д/О СТАНКОВ, ТЕХНОЛОГ, ГРУЗЧИКИ.
Обращаться по телефонам Velcom: 8-029-658-17-07, 8-029-307-55-79.
УНП 590831432

В НАЁМ

СДАЕТСЯ 2- И 3-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Со всеми удобствами кабельное ТВ квитанции об оплате, Гибкая система скидок. Возможен безналичный расчёт.
Тел.: 960-59-55 (Vel), 587-71-32 (МТС), 583-73-91 (МТС)
ИП Остапенко С.В. УНП 590857539

Квартиру 2-комнатную на сутки и более
Молодым компаниям не беспокоить.
На длительный срок не сдаётся.
Кабельное TV, автостоянка, квитанции об оплате
Тел.: 4-45-29, 80295875945
8-044-742-43-76
ИП Стрик В.К. УНП 590090872

СДАЮ 2-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ
на сутки и более. Вы будете довольны
Vel. 80296759511, 80293988247.
МТС 80295839409.
ИП Знак С.М., УНП 590316290

СДАЮ 3-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Хорошие условия, удобное месторасположение, квитанция об оплате.
Тел.: 8-029-32-37-663 Velcom
ИП Гурецкая Е.Л., УНП 500425224

СДАЮ 1-комн. квартиру на сутки и более
Чисто, уютно, кабельное ТВ, квитанции, возможен безналичный расчёт. Скидки от срока проживания.
Vel. 8-029-111-08-73
МТС 8-029-582-77-82
ИП Пансевич Л.П. УНП 500268138

СДАЮ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ.
Евроремонт. Кабельное ТВ + Интернет. Все для отдыха, квитанции, скидки от срока проживания. Возможен безнал. расчёт.
Velcom 8029-904-11-01,
МТС 8029-882-44-99.
ИП Цыпурко М.Л., УНП 590314535

Сдаю 2-комнатную и 1-комнатную квартиры на сутки и более
Евроремонт, автостоянка и ресторан рядом, кабельное ТВ, квитанция об оплате, возможен Интернет
6-09-55
Тел. 8-029-672-58-55,
8-033-689-56-88
ИП Семко Ю.В. УНП 590857753

Сдаю квартиру на сутки
2-комн., все удобства, квитанция об оплате, кабельное ТВ
Тел. 8-029-326-20-56 VEL
8-029-882-84-87 МТС
ИП Панфилович А.С. УНП 500005257

GS.BY

СДАЮ квартиру (1-, 2-, 3-комн.)
На сутки и более
Все для комфортного проживания и отдыха, квитанция об оплате, скидки от срока проживания
Тел.: 8-029-689-59-84,
8-029-635-82-18.
ИП Чиркова О.М., УНП 590942173

СДАЮ 2-КОМН. КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
со всеми удобствами. кабельное ТВ, есть всё для проживания и отдыха. Возможен безналичный расчёт. Квитанция об оплате. Приглашаются командированные.
Тел. 8-044-451-74-21,Vel.
8-029-881-19-59 МТС
ИП Кононович Л.Д. УНП 5995647

СДАМ 2-комнатную квартиру на сутки и более
Тел. МТС 8-029-289-75-03
8-044-533-85-54
ИП Малышева Н.В., УНП 590827758

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ НА ЭНКЕ СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ, КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ
ТЕЛ. 8-044-534-23-40 (VEL)
8-033-624-44-30 (МТС)
ИП Сенько О.В., УНП 590088710

Сдаю 3-комнатную квартиру на сутки и более. Со всеми удобствами, гибкая система скидок, Квитанция об оплате
Тел. 8(029)-1-45-25-79.
ИП Табако Н.Н., УНП 590314747.

СДАЮ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Условия — супер!
Квитанция об оплате
Тел.: Vel. 8029 934 58 90
2-47-05, 8-044-560-37-12
ИП Талерчик В.И. УНП 590321341

Сдаю 3-комнатную квартиру по проспекту Независимости на сутки и более
Со всеми удобствами, кабельное ТВ, уютная домашняя обстановка, гибкая система скидок, квитанции об оплате.
Тел. 8-029-920-17-62
ИП Мороз С.В., УНП 590323053

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Хорошие условия, кабельное ТВ, квитанция об оплате. Рядом ресторан, банк, ночной магазин, почта, аптека.
Тел. МТС 8-029-2882200,
Velcom 80299170246.
ИП Шеронова, УНП 590314349

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ, ЧАСЫ, МИНУТКИ.
Хорошие условия, удобное месторасположение. Все для Вас!
Тел.: 8029-663-65-03.
ИП Евсейчик Н.В., УНП 590315041

Сдаю 2-комнатную квартиру на Энке на сутки и более
5 спальных (3 двойные) мест, Кабельное DVD с флешкой, 2 телевизора, холодильник, СВЧ-печь, посуда, возможен Интернет, wi-fi, стиральная машина-автомат. Чисто, уютно, квитанция об оплате.
Тел.: 8-029-614-23-27 Vel.
8-033-636-23-27 МТС
ИП Явмен В.И., УНП 590314298

СДАЮ НА СУТКИ И БОЛЕЕ 1-КОМНАТНУЮ УЮТНУЮ КВАРТИРУ НА УЛ. ЕРШОВА
Velcom 8-029-635-44-05
МТС 8-033-656-89-65
ИП ШАЙДАК Н.Н., УНП 590324948

СДАЮ КВАРТИРУ
на сутки и более
на Энке, квитанции об оплате.
8-029-647-38-13
8-029-8859-335
ИП Ратош Д.Л., УНП 590320212

1-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ
ЦЕНТР ГОРОДА, РЕМОНТ.
Тел.: 8029-334-22-28
МТС 8029-781-12-92
ИП Врублевская А.А., УНП 590321275

Сдаю квартиру на сутки и более
ЕВРОРЕМОНТ, ВСЕ УДОБСТВА, КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ
Тел.: VEL 8-029-107-51-90
МТС 8-033-624-44-30
ИП Булавчик С.В., УНП 590324593

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ В ЦЕНТРЕ ГОРОДА
Квитанции об оплате
Скидки от срока проживания
Тел. 8-033-624-51-97
ИП Пилипчак Р.И., УНП 590319698

Реклама принимается в главном корпусе рынка «Коссовский», каб. №14

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

КАФЕ 10 ЭТАЖ
Приглашает на работу повара, официантов
Velcom: 8 (044) 738-33-58
МТС: 8 (029) 268-52-00
г. Слоним, ул. Красноармейская, 25 (в здании РДК)

НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЕТСЯ
водитель международных перевозок кат. «С», «Е»
Заработная плата высокая.
Стаж по категории «Е» обязателен
Тел. 8-029-169-72-27,
8044-591-04-89

В НАЁМ

сдаю

КОМНАТУ, для малосемейных, на длительный срок. Тел. 8-044-483-52-81.

КВАРТИРУ 1-комн., на ул. Черняховского, 4-й этаж, частично с мебелью, предоплата за год. Тел. 8-029-917-26-03.

сниму

ДОМ на длительное время снимет семья из 4 человек, возможно с последующим выкупом, желательно в центре. Тел. 8-029-881-30-87, 8-044-554-87-64, 2-46-97.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-654-11-26.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату за полгода гарантируем. Тел. 8-033-621-92-14.

КВАРТИРУ 3-комн., молодая семья из 2-3 человек, на длительный срок. Тел. 8-033-687-82-57, 8-029-787-65-37.

КОМНАТУ, одинокий мужчина, на длительный срок. Тел. 8-029-857-23-77, 3-87-90.

КВАРТИРУ 2-3-комн., на длительный срок, частично с мебелью и ремонтом. Тел. 8-044-766-37-68.

КВАРТИРУ 1-2-комн., в р-не ул. Брестской, Ф. Скорины, Независимости, Тополёвой, на длительный срок, молодая семья, оплату и порядок гарантируем. Тел. 8-029-583-45-72, 8-029-585-06-92.

КВАРТИРУ 2-комн., с хорошим ремонтом, с холодильником, один человек. Тел. 8-029-793-73-07.

КВАРТИРУ 2-комн., на длительный срок, своевременная оплата гарантируется. Тел. 8-044-537-10-72, 8-029-589-10-74.

КВАРТИРУ 1-комн., с мебелью, на длительный срок. Тел. 8-033-355-50-81.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантирую. Тел. 8-033-623-15-64.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, рассмотрю любые предложения, порядок и своевременную предоплату гарантирую. Тел. 8-029-986-73-36, 8-033-622-11-79.

Сдается в аренду помещение в центре города общ. пл. 64,5 м²
Возможна сдача в аренду рабочих мест (парикмахерские, маникюр, массаж, косметические кабинеты, солярий)
Рассмотрим все предложения
Тел. 8-029-315-46-86

СДАЮТСЯ В АРЕНДУ
офисные, торговые помещения площадью 25, 45, 55 м кв. в центре города
Тел. 8-029-622-75-01

для хранения, организации оптовой, розничной торговли и производства в г. Слониме по ул. Шоссейная, 44,
сдаются в аренду
складские помещения (150+150+40+40 кв.м.), помещения под офис и магазин (20-25+37+55 кв.м.), капитальный гараж 140 кв.м.
Обособленная территория, удобный подъезд, близость к центру города.
Контактный телефон:
8-044-773-01-02

Сдаю 2-комн. квартиру на сутки и более. Квитанции об оплате
Тел. Vel 8(029)115-12-06,
МТС 8(033)685-12-09
ИП Жук Н.В. УНП 590314627

Организация СНИМЕТ В АРЕНДУ помещение ПОД МАГАЗИН
от 70 до 1000 кв.м.
(возможна покупка)
8(033) 300-46-32 МТС
8(044) 568-08-63 Velcom

Сдаю квартиру на сутки и более Все необходимое для проживания
ТЕПЛО УЮТНО СКИДКИ
Тел. 8-029-280-84-49 МТС,
8-025-990-76-21 Life
ИП Хомчик Л.С., УНП 590322427

УЮТНАЯ 1-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ НА УЛ. БРЕСТСКОЙ
Вы останетесь довольны.
Квитанция об оплате
Тел.: 8-044-533-29-19, Велком,
8-029-888-10-78, МТС.
ИП Якусик Е.С., УНП 590321597

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ОЧИЩАЕМ ПЕЧЕНЬ



Вы едите каждый день здоровую пищу? Как считаете, организм засорен остатками всевозможных вкусных, но неполезных продуктов? И самое главное, где они все скапливаются? Конечно же, в печени. Это наш своеобразный фильтр. Большинство вредных веществ и токсинов, которые попадают в организм, оседают именно там.

А ведь печень — жизненно важный орган, от самочувствия которого зависит общий тонус организма и его способность противостоять вирусам и бактериям. А еще хорошее состояние печени — это здоровые волосы, кожа, ногти. Говорят, что печень редко болит, так как в ней слишком мало нервных окончаний. Но если не болит, то это не значит, что можно ни о чем не беспокоиться, ведь слишком много факторов современного питания и окружающей среды влияют на наше здоровье.

Печень очищает организм, а что же очистит ее саму? Довольно распространено выражение «чистка печени», и оно не вызывает приятных ассоциаций, хотя все не так страшно. Здоровым людям не нужно использовать какие-то специальные препараты, достаточно добавлять в рацион правильные продукты, которые выводят из печени токсины и улучшают ее состояние.

Чем помочь печени? Необходимые продукты

Фрукты

Их желательно есть в свежем виде. Полезная клетчатка и способность фруктов вымывать токсины, а также ударная доза витаминов — незаменимая польза для печени и всего организма в целом. Наиболее полезными для печени считаются яблоки (чистка печени), лаймы и лимоны (стимулирование работы печени), авокадо (содержит антиоксидант глутатион, который блокирует действие многих канцерогенных веществ), грейпфрут (высокое содержание витамина С и антиоксидантов).

Овощи

Свежие овощи действуют на печень по тому же принципу, что и фрукты. Для чистки лучше всего подходят морковь и капуста (в них много бета-каротина и флавоноидов, что улучшает общее функционирование печени), помидоры и огурцы (вымывают токсины), брокколи и цветная капуста (содержат большое количество глюкозинолатов — серосодержащих соединений, которые способствуют избавлению от канцерогенов и токсинов).

Масла

Идеальным для печени считается оливковое масло холодного отжима, затем идут кукурузное, льняное и подсолнечное. Вариант для смелых — это несколько ложек масла натощак, но для хорошей работы печени достаточно разумного добавления масел в рацион. Масла обладают желчегонным и укрепляющим действием.

Зерновые продукты

Цельные злаки полезны не только для кишечника. Общее улучшение метаболизма с их помощью благотворно влияет на печень. Идеальны в этом случае коричневый рис, овес и отруби.

Орехи

Орехи считаются довольно тяжелой пищей для печени, но исключение составляют грецкие. Большое содержание в них аргинина способствует быстрому снижению количества токсинов. Для купирования состояний отравления часто применяют медицинский препарат, в составе которого есть аргинин, в грецких орехах эта аминокислота содержится в чистом виде. Кроме того, грецкие орехи богаты жирными кислотами, которые необходимы печени для поддержания нормального функционирования.

Зелень и специи

Незаменимы для печени и листовые зеленые овощи. Руккола, шпинат, цикорий отлично нейтрализуют соединения тяжелых металлов, которые могут накапливаться в печени и повреждать ее клетки. Соединения, которые содержатся в зелени, регулируют отток желчи и, соответственно, вывод вредных веществ. Просто волшебной специей для печени является чеснок, ведь он содержит аллицин и селен — микроэлементы, которые, как утверждают диетологи, активно участвуют в очищении печени.

Рыба, мясо, молочные продукты

Продукты с высоким содержанием белка тоже желательно включить в рацион, но к выбору нужно подходить осторожно. В морепродуктах и рыбе может содержаться повышенное количество ртути, что совершенно недопустимо для здоровой работы печени. Рыба, в которой содержание ртути низкое, — это форель, треска, судак, карп. Любителям мяса лучше отдать предпочтение нежирному диетическому — индейке и телятине. Из молочных продуктов наиболее полезны для печени кефир и не слишком жирный творог.

Сладости

Неужели для печени полезны сладости? Да, одна сладость приносит несомненную пользу — это мед. Специалисты советуют употреблять его два-три раза в день по чайной ложке за 30-40 минут до еды. Глюкоза, фруктоза и другие компоненты меда активизируют процессы выработки желчи и восстановления пораженных клеток печени.

Почему полезно спать в середине дня?

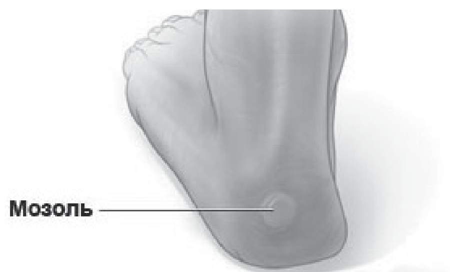
В настоящее время физиологи считают, что человек должен поспать в сутки не один, а как минимум два раза. Они доказали, что короткий перерыв на сон в середине дня повышает способность к концентрации и производительность труда. Так, например, скорость зрительной реакции (время, за которое человек понимает, что написано на экране компьютера) утром составляет 10 миллисекунд, вечером — 40. Но если испытуемый поспал днем, то к вечеру он воспринимает информацию столь же быстро, как и утром.

В пользу целесообразности дневного сна свидетельствует и тот факт, что температура человека в течение суток не постоянна, а имеет два минимума — в интервалах 3-5 и 13-15 часов. Именно в это время у большинства людей возникает наиболее сильное желание спать. Указанную закономерность объясняют тем, что наши предки приматы, жители жарких тропических стран, главным образом сумеречные животные, они особенно активны в сумерках, вечером и ранним утром. А в середине дня, в самое жаркое время, спят под сенью густых крон.

Вначале в Японии, затем в Европе, а теперь и в США многие фирмы стали вводить у себя дневной перерыв на сон. В немецком городке Фехта близ Гамбурга сотрудники муниципалитета могут при желании поспать 20 минут в день. Чтобы не нанимать дополнительных служащих, мэрия таким способом решила повысить эффективность труда имеющихся работников.

Источник: vseznaniya.ru

О ЧЕМ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ МОЗОЛИ НА СТУПНЯХ?



Оказывается, диагностировать многие заболевания можно по... мозолям. Во всяком случае, так считают восточные целители. Итак, о чем свидетельствуют мозоли на ступнях?

Восточные целители считают, что если вдруг грубеет кожа под мизинцем левой стопы, то возможно, что у человека развиваются нарушения в работе сердца. Подобное состояние кожи, но уже на правой стопе, может указывать на неполадки в работе печени.

Сигналом недостатка витаминов А и В, а также общего нервного перенапряжения, может стать резко испортившееся состояние кожи стопы: сухость и образование натоптышей под большими пальцами.

Если вдруг начинает грубеть кожа по наружному краю верхних фаланг больших пальцев на ногах, возможно, что визит к эндокринологу лишним не будет. Как правило, такие признаки свидетельствуют о сбое в работе щитовидной железы.

otvetin.ru

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

Восславим женщину — Мать, чья любовь не знает преград, чьей грудью вскормлен весь мир! Все прекрасное в человеке — от лучей солнца и от молока Матери, — вот что насыщает нас любовью к жизни!

Максим Горький

Войди в историю своего города

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой “Войди в историю своего города”, пишите нам по адресу: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс) .

Добро пожаловать, малыш!

Алёну и Виктора Буслович можно поздравить с прекрасным событием: они стали мамой и папой. На праздник 1 Мая у них родился первенец. Его вес — 2 кг 530 г, рост — 47 см. Малыш появился на свет в 2 часа. Имя родители пока своему маленькому сынульке не подобрали.

6 мая Алёна с сыном выписалась из родильного дома. В этот день в выписной комнате ее встречали всем большим семейством — супруг, бабушки, дедушка. Все они искренне желали новорожденному и его мамочке здоровья и всех земных благ.

— Я безумно счастлив рождению сына, пусть он растет здоровеньким и крепким, а я ему во всем буду помогать, — пообещал новоиспеченный отец.

— От чистого сердца мы поздравляем Алёну и Виктора с рождением сына. Желаем внуку расти здоровым, сильным, как папа, пусть наш малыш радует всех нас своими успехами, а молодая семья будет крепкой и дружной, — пожелали бабушки внуку.



Добро пожаловать, Давид!



У Ольги и Сергея Мискель великое событие произошло в семье: 29 апреля у них родился сын. Малыш появился на свет в 14 часов 40 минут, весом 3 кг 740 г, ростом — 51 см. Нарекли родители своего первенца Давидом.

В день выписки родные желали новорожденному только здоровья и только счастья.

— Я очень-очень счастлив рождению сына. Желаю ему здоровья отменного, пусть растет добрым и сильным, будет счастлив и благополучен, — пожелал сыну Сергей.

Бабушка и дедушка пожелали внуку счастья, достатка и всего самого наилучшего, что есть в этом мире.

Анна ВОЛОДАЩУК

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до **18.00**

Для корреспонденции:
231799, г. Слоним,
ул. Красноармейская д.41
Адрес редакции:
ул. Коссовский тракт, 37, офис 16
Юридический адрес:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Над номером работали:
журналисты:
Анна ВОЛОДАЩУК
Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Татьяна ПЛАХЕТКО
стиль-редактор
Жанна ПЛЕШКО

Тираж номера **5010** экз.

Время подписания к печати по графику
7 мая 2013 года 15:00

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
Заказ №2682

Свободная цена

ISSN 1991-3362
9 771991 336003 31231

